

Дистанционная смена. Психология спорта (греко-римская борьба)

16 и 17 октября 2023 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по греко-римской борьбе приняли участие в психологическом семинаре на тему «Мобилизация резервов». Всего приняли участие 7 спортсменов и тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по греко-римской борьбе Аджи Рустам Иванович.

Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова, психолог-консультант.

Программа состоит из освоения взаимосвязанных тем «Самоконтроль оптимального психоэмоционального состояния» и «Мобилизация психологических резервов».

Цель Программы – формирование знаний, умений и владений в особенностях психологической подготовки в режиме «мобилизация-расслабление», сохранения оптимального мотивационно-энергетического потенциала.